

Pensée de la semaine #9 – le 3 mars 2026

La pensée de la semaine est de Juan Miro :

Gagner en liberté, c'est gagner en simplicité.

Bonjour !

On pourrait aussi dire : Gagner en simplicité, c'est gagner en liberté. Particulièrement en flânant, en errant, en vagabondant... N'avons-nous pas alors tout ce dont nous avons besoin ?

Bonne route et à la prochaine !

Denis



Crédit photo : Pixabay

À l'épisode du 3 mars 2026 de l'émission *Marcher vers le bien-être*, Tamara Achtman nous parle de marche thérapeutique, qui associe mouvement, nature et accompagnement psychologique en route vers un bien-être retrouvé.

Marcher vers le bien-être est diffusée les mardis à 22h, en reprise les mercredis à 11h, les vendredis à minuit et les samedis à 10h sur les ondes FM de Radio VM (91,3 Montréal ; 89,3 Victoriaville ; 89,9 Trois-Rivières ; 100,3 Sherbrooke ; 104,1 Rimouski). On peut aussi l'écouter en direct sur Internet aux moments de diffusion en allant sur le site radiovm.com. Les épisodes depuis le début de l'émission en 2021 sont disponibles en permanence sur le site jemarchepartout.com, téléchargeables pour être écoutés en balados.

Vous pouvez poursuivre la réflexion en écoutant ma chronique à *Debout VM*, l'émission matinale à Radio VM animée par Michel Gailloux de 07h00 à 08h30. Ma chronique est présentée tous les jeudis vers 08h15 et disponible par la suite sur le site jemarchepartout.com.